



Categoria	Alimento	Energia e Sapore	Note
Cereali	Riso, Farro,		Considerati i nutrienti per eccellenza
	Mais, Orzo,	Neutra - Dolce	
	Avena		Avena anche Salata
	Orzo	Fresca - Salato	È anche Dolce e Neutro
Carni e prodotti animali	Crusca frumento	Fredda - Dolce	
	Maiale, pollo, manzo, (pesce)	Tiepida – Dolce (dolce/salato)	Azione tonificante, con elevato potere nutrizionale rafforzano le energie del corpo; sono di difficile digestione. Meglio in inverno in piccole quantità. Il maiale può dare umidità, il pollo calore
	Uova di gallina	Neutra, Dolce	Equilibrate e ricche di Jing
Verdure		Fresca e Fredda, Dolce	Stimolano la produzione di liquidi corporei, lubrificano e nutrono il sangue e lo Yin. Si usano crude solo nella stagione calda
Frutta		Fresca Fredda o Neutra, Dolce e Acido	Calma la sete, ma può fermentare e dare dolori e diarrea
Spezie	Zenzzero	Calda, Piccante	Radice fresca oppure polvere
	Maltosio e zucchero scuro	Tiepida, Dolce	In quantità equilibrata nutrono milza stomaco sangue e Qi
Dolcificanti	Raffinato bianco	Fredda, Eccessivamente Dolce	Intralcia l'attività del Jiao medio e produce umidità. Buono solo per le tossi secche
Insaporitori	Miele integrale	Fresca, Fresca	Umidifica e calma. Ricco di Jing. Raffinato riscalda. Da evitare in caso di umidità calore
	Sale	Fredda, Salato	Tonifica lo Yin e lo yin del rene, ammorbidisce, porta il Qi verso il basso e raffredda il sangue. In eccesso indebolisce il rene

	Salsa di soya	Fredda, Salato	In eccesso causa tosse e sete
Caffè	Caffè	Calda, Amaro	
	Alta gradazione	Calda, Dolce	Riscalda e porta il Qi in alto ed in superficie. In quantità eccessiva danneggia il Fegato
Alcool	Vino o birra	Tiepida, Dolce	Umidifica di più e scalda meno. Porta alla formazione di umidità e mucosità
	Latte	Neutra, Dolce	Produce liquidi e lubrifica gli intestini. Può provocare umidità
Latte e latticini	Yogurt	Fresca, Acido	Più ricco di Jing del formaggio, buoni nella stagione calda
	Tofu	Fredda, Dolce	Meglio cotto insieme a carni o verdure
Alghe		Fredda, Salato	La natura fredda viene sfruttata per bilanciare piatti di carni troppo calde
Legumi	Soia, fagioli, cecì, fave, lenticchie, fagiolini	Neutra, Dolce	Molto nutrienti (simili ai cereali)